



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Форма обучения	<u>очная</u> (очная, заочная)
Курс	<u>2, 3, 4</u>
Семестр	<u>3, 4, 5, 6, 7, 8</u>

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 18.02.09 Переработка нефти и газа среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17 ноября 2020 № 646 (зарегистрированного в Минюсте РФ 14 декабря 2020, регистрационный № 61451) и на основании примерной основной образовательной программы по специальности 18.02.09 Переработка нефти и газа.

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании ЦК ООиОГСЭ МиПН  
Протокол № 11  
от «23» июня 2021 г.

Председатель ЦК  
 С.Н. Симонова

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УМР  
 Т.Б. Балобанова

«24» июня 2021 г.

**Рабочую программу разработал:**  
преподаватель высшей квалификационной категории, преподаватель физической культуры и спорта  Н.Р. Беккер

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:** дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Уметь	Знать
ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	<ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни;</li><li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li><li>- средства профилактики перенапряжения.</li></ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем учебной дисциплины</b>	<b>172</b>
в том числе:	
теоретические занятия	6
практические занятия	148
самостоятельная работа	18
консультации	-
промежуточная аттестация в форме зачета (3, 4, 5, 6, 7 семестр), дифференцированного зачета (8 семестр)	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	3. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом		
<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Практическая работа № 1</b> Бег на короткие дистанции Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., 300 м., 500 м., контрольные нормативы Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив		
	<b>Практическая работа № 2</b> Прыжок в длину с места Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	1	
	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1. Техника бега по дистанции		
2. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.			
<b>Практические занятия</b>			
<b>Практическая работа № 3</b> Бег на длинные дистанции Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив			

	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени		
<b>Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	2. Самоконтроль обучающихся физическими упражнениями и спортом.		
	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Практическая работа № 4</b> Бег на средние дистанции Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши		
	<b>Практическая работа № 5</b> Прыжок в длину с разбега Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	1	
	<b>Практическая работа № 6</b> Метание снарядов Техника метания набивного мяча, контрольный норматив	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Самостоятельная работа № 1</b> Формирование здорового образа жизни.			
<b>Контрольные нормативы:</b> 1. Бег 30 м на время 2. Подтягивание: на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки) 3. Прыжки в длину с места 4. Наклон вперед из положения стоя: 6-минутный бег 5. Челночный бег, 310 м 6. Сгибание и разгибание рук в упоре 7. Бег 3 000 м Приседание на одной ноге с опорой о стену 8. Поднимание ног в висе до касания перекладины 9. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы			
<b>Раздел 2. Волейбол</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 03, ОК 04,
<b>Практическая работа № 7</b> Волейбол: Техника стоек и перемещений.			

<b>нижней передач двумя руками</b>	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.		ОК 06, ОК 08
	<b>Практическая работа № 8</b> Волейбол: Техника верхней и нижней передач двумя руками. Прием мяча. Передача мяча. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	
<b>Тема 2.2. Техника подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	<b>Практические занятия</b> <b>Практическая работа № 9</b> Волейбол: Техника подачи и приёма после неё. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Отработка техники нижней и верхней подачи и приёма после неё Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам	4	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
<b>Тема 2.3. Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника прямого нападающего удара		
	<b>Практические занятия</b> <b>Практическая работа № 10</b> Волейбол: Техника прямого нападающего удара Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Отработка техники прямого нападающего удара	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
<b>Тема 2.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника владения волейбольным мячом		
	<b>Практические занятия</b> <b>Практическая работа № 11</b> Совершенствование техники владения волейбольным мячом Отработка техники владения техническими элементами	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Практическая работа № 12</b> Волейбол: Учебная игра Учебная игра с применением изученных положений. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <b>Самостоятельная работа № 2</b> Разработка комплекса упражнений для утренней гимнастики	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Контрольные нормативы:</b> 1. Верхняя прямая подача в указанную зону: 1, 5, 6 (из 6 попыток) 2. Нападающий удар через сетку из любой зоны, в указанную зону: 1, 5, 6 (из 6		



	попыток). 3. Передача мяча над собой (из 10 попыток)		
<b>Практическая работа № 13 - Промежуточная аттестация (зачет) – 3 семестр</b>		<b>2</b>	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	2. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом		
	<b>Практические занятия</b>	3	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
<b>Практическая работа № 14</b> Баскетбол: ведение мяча Овладение техникой выполнения ведения мяча			
Овладение и закрепление техникой ведения мяча в баскетболе			
<b>Тема 3.2. Техника выполнения передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>Практическая работа № 15</b> Баскетбол: ловля и передача мяча Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи мяча Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении		
<b>Тема 3.3. Техника выполнения бросков</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	<b>Практические занятия</b>		
<b>Практическая работа № 16</b> Баскетбол: броски в корзину Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста			
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	<b>Практические занятия</b>		
<b>Практическая работа № 17</b> Баскетбол: Совершенствование техники владения мячом Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Учебная игра			

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Самостоятельная работа № 3</b> Разработка комплекса упражнений для развития мышц брюшного пресса, спины.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Контрольные нормативы:</b> 1. Передача мяча в паре (3 м; 15 сек.; двумя руками) 2. Выполнение штрафного броска (из 10 бросков) (девушки с 3 метров) 3. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)		
<b>Раздел 4. Легкоатлетическая подготовка</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 4.1. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Кроссовая подготовка		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>Практическая работа № 18</b> Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	4	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
<b>Тема 4.2 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>Практическая работа № 19</b> Бег на короткие и средние дистанции Бег на короткие дистанции: низкий старт; стартовый разгон; финиш; бег 60 м; бег 100 м Бег на средние дистанции: высокий старт; бег по виражу; финиш; бег 500 м (девушки); бег 3000 м (юноши)	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Практическая работа № 20</b> Прыжки в длину с разбега Прыжок в длину с разбега: разбег; отталкивание; полет; приземление	2	
	<b>Практическая работа № 21</b> Метание гранаты Метание гранаты: держание гранаты; разбег – скрестный шаг; выпуск гранаты	1	
	<b>Практическая работа № 22</b> Строевая подготовка Строевая подготовка: повороты на месте; перестроение из колонны по одному, в колонну по 2, 4, 6 и обратно	1	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Самостоятельная работа № 4</b> Разработка комплекса упражнения для развития выносливости.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08	
<b>Контрольные упражнения:</b> 1. Бег 30 м на время 2. Челночный бег, 310 м 3. Прыжки в длину с места			

	4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы		
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника коррекции фигуры		
	<b>Практические занятия</b>	8	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Практическая работа № 23</b> Общефизическая подготовка Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
<b>Контрольные тесты для определения физической подготовленности</b> 1. Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег 100 м. 2. Тест на силовую подготовленность: - юноши – подтягивание на перекладине; - девушки - отжимание от гимнастической скамейки, поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову. 3. Тест на выносливость: - юноши - бег 3000 м. - девушки - бег 2000 м. 4. Тесты по ППФП.			
<b>Практическая работа № 24 - Промежуточная аттестация</b> дифференцированный зачет – 4 семестр		<b>2</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	3. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом		
	<b>Практические занятия</b>	1	
<b>Практическая работа № 1</b> Бег на короткие дистанции Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., 300 м., 500 м., контрольные нормативы Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив			
	<b>Практическая работа № 2</b> Прыжок в длину с места Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	1	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника бега по дистанции		

	2. ГТО		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>Практическая работа № 3</b> Бег на длинные дистанции Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
<b>Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	2. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>Практическая работа № 4</b> Бег на средние дистанции Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	1	
	<b>Практическая работа № 5</b> Прыжок в длину с разбега Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	1	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Практическая работа № 6</b> Метание снарядов Техника метания набивного мяча, контрольный норматив	1	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Самостоятельная работа № 5</b> Методы оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08	
	<b>Контрольные нормативы:</b> 1. Бег 30 м на время		

	<p>2. Подтягивание: на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки)</p> <p>3. Прыжки в длину с места</p> <p>4. Наклон вперед из положения стоя: 6-минутный бег</p> <p>5. Челночный бег, 310 м</p> <p>6. Сгибание и разгибание рук в упоре</p> <p>7. Бег 3 000 м Приседание на одной ноге с опорой о стену</p> <p>8. Поднимание ног в висе до касания перекладины</p> <p>9. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы</p>		
<b>Раздел 2. Волейбол</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>Практическая работа № 7</b> Волейбол: Техника стоек и перемещений Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	2	
	<b>Практическая работа № 8</b> Волейбол: Техника верхней и нижней передач двумя руками Прием мяча. Передача мяча. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Тема 2.2. Техника подачи и приёма после неё</b>	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>Практическая работа № 9</b> Волейбол: Техника подачи и приёма после неё Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Отработка техники нижней и верхней подачи и приёма после неё Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
<b>Тема 2.3. Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника прямого нападающего удара		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>Практическая работа № 10</b> Волейбол: Техника прямого нападающего удара Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Отработка техники прямого нападающего удара	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Тема 2.4. Совершенствование</b>	1. Техника владения волейбольным мячом		

техники владения волейбольным мячом	<b>Практические занятия</b>	1	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Практическая работа № 11</b> Совершенствование техники владения волейбольным мячом Отработка техники владения техническими элементами		
	<b>Практическая работа № 12</b> Волейбол: Учебная игра Учебная игра с применением изученных положений. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа № 6</b> Разработка комплекса упражнений для производственной гимнастики		
<b>Контрольные нормативы:</b> 1. Верхняя прямая подача в указанную зону: 1, 5, 6 (из 6 попыток) 2. Нападающий удар через сетку из любой зоны, в указанную зону: 1, 5, 6 (из 6 попыток). 3. Передача мяча над собой (из 10 попыток)			
<b>Практическая работа № 13 - Промежуточная аттестация (зачет) – 5 семестр</b>		<b>2</b>	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>16</b>	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места 2. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом		
	<b>Практические занятия</b> <b>Практическая работа № 14</b> Баскетбол: ведение мяча Овладение техникой выполнения ведения мяча Овладение и закрепление техникой ведения мяча в баскетболе	3	
Тема 3.2. Техника выполнения передачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	<b>Практические занятия</b> <b>Практическая работа № 15</b> Баскетбол: ловля и передача мяча Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи мяча Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении	4	
Тема 3.3. Техника выполнения бросков	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		

	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Практическая работа № 16</b> Баскетбол: броски в корзину Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Практическая работа № 17</b> Баскетбол: Совершенствование техники владения мячом Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Учебная игра		
<b>Контрольные нормативы:</b> 1. Передача мяча в паре (3 м; 15 сек.; двумя руками) 2. Выполнение штрафного броска (из 10 бросков) (девушки с 3 метров) 3. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)			
<b>Раздел 4. Легкоатлетическая подготовка</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 4.1. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Кроссовая подготовка		
	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
<b>Практическая работа № 18</b> Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.			
<b>Тема 4.2 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	<b>Практические занятия</b>	6	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Практическая работа № 19</b> Бег на короткие и средние дистанции Бег на короткие дистанции: низкий старт; стартовый разгон; финиш; бег 60 м; бег 100 м Бег на средние дистанции: высокий старт; бег по виражу; финиш; бег 500 м (девушки); бег 3000 м (юноши)		
<b>Практическая работа № 20</b> Прыжки в длину с разбега Прыжок в длину с разбега: разбег; отталкивание; полет; приземление			

	<b>Практическая работа № 21</b> Метание гранаты Метание гранаты: держание гранаты; разбег – скрестный шаг; выпуск гранаты		
	<b>Практическая работа № 22</b> Строевая подготовка Строевая подготовка: повороты на месте; перестроение из колонны по одному, в колонну по 2, 4, 6 и обратно		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Самостоятельная работа № 7</b> Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Контрольные упражнения:</b> 1. Бег 30 м на время 2. Челночный бег, 310 м 3. Прыжки в длину с места 4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы		
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 5.1.</b> <b>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника коррекции фигуры		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>Практическая работа № 23</b> Общефизическая подготовка Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	6	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Контрольные тесты для определения физической подготовленности</b> 1. Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег 100 м. 2. Тест на силовую подготовленность: - юноши - подтягивание на перекладине; - девушки - отжимание от гимнастической скамейки, поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову. 3. Тест на выносливость: - юноши - бег 3000 м. - девушки - бег 2000 м. 4. Тесты по ППФП.		
<b>Практическая работа № 24 - Промежуточная аттестация</b> дифференцированный зачет – 6 семестр		<b>2</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	1	
	2. Техника прыжка в длину с места		



<b>Прыжок в длину с места</b>	3. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>Практическая работа № 1</b> Бег на короткие дистанции Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., 300 м., 500 м., контрольные нормативы Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	1	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Практическая работа № 2</b> Прыжок в длину с места Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	1	
<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника бега по дистанции		
	<b>Практические занятия</b> <b>Практическая работа № 3</b> Бег на длинные дистанции Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	1	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
<b>Тема 1.3. Бег на средние дистанции</b> <b>Прыжок в длину с разбега.</b> <b>Метание снарядов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>Практическая работа № 4</b> Бег на средние дистанции Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	
	<b>Практическая работа № 5</b> Прыжок в длину с разбега Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
<b>Самостоятельная работа № 8</b> Разработка комплекса упражнений для развития			

	определенной группы мышц (по выбору обучающегося) <b>Контрольные нормативы:</b> 1. Бег 30 м на время 2. Подтягивание: на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки) 3. Прыжки в длину с места 4. Наклон вперед из положения стоя: 6-минутный бег 5. Челночный бег, 310 м 6. Сгибание и разгибание рук в упоре 7. Бег 3 000 м Приседание на одной ноге с опорой о стену 8. Поднимание ног в висе до касания перекладины 9. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы		
<b>Раздел 2. Волейбол</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>Практическая работа № 7</b> Волейбол: Техника стоек и перемещений Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
<b>Практическая работа № 8</b> Волейбол: Техника верхней и нижней передач двумя руками Прием мяча. Передача мяча. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2		
<b>Тема 2.2. Техника подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>Практическая работа № 9</b> Волейбол: Техника подачи и приёма после неё Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Отработка техники нижней и верхней подачи и приёма после неё Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
<b>Тема 2.3. Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника прямого нападающего удара		
	<b>Практические занятия</b> <b>Практическая работа № 10</b> Волейбол: Техника прямого нападающего удара Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08

	Отработка техники прямого нападающего удара		
<b>Тема 2.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника владения волейбольным мячом		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>Практическая работа № 11</b> Совершенствование техники владения волейбольным мячом Отработка техники владения техническими элементами	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Практическая работа № 12</b> Волейбол: Учебная игра Учебная игра с применением изученных положений. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	2	
<b>Контрольные нормативы:</b> 1. Верхняя прямая подача в указанную зону: 1, 5, 6 (из 6 попыток) 2. Нападающий удар через сетку из любой зоны, в указанную зону: 1, 5, 6 (из 6 попыток). 3. Передача мяча над собой (из 10 попыток)			
<b>Практическая работа № 13 - Промежуточная аттестация</b> зачет – 7 семестр	2		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	1	
	<b>Практические занятия</b> <b>Практическая работа № 14</b> Баскетбол: ведение мяча Овладение техникой выполнения ведения мяча Овладение и закрепление техникой ведения мяча в баскетболе	1	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
<b>Тема 3.2. Техника выполнения передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	<b>Практические занятия</b> <b>Практическая работа № 15</b> Баскетбол: ловля и передача мяча Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи мяча Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
<b>Тема 3.3. Техника выполнения бросков</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		

	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>Практическая работа № 16</b> Баскетбол: броски в корзину Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>Практическая работа № 17</b> Баскетбол: Совершенствование техники владения мячом Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Учебная игра	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Контрольные нормативы:</b> 1. Передача мяча в паре (3 м; 15 сек.; двумя руками) 2. Выполнение штрафного броска (из 10 бросков) (девушки с 3 метров) 3. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)		
<b>Раздел 4. Легкоатлетическая подготовка</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 4.1. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Кроссовая подготовка		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>Практическая работа № 18</b> Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	1	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
<b>Тема 4.2 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>Практическая работа № 19</b> Бег на короткие и средние дистанции Бег на короткие дистанции: низкий старт; стартовый разгон; финиш; бег 60 м; бег 100 м Бег на средние дистанции: высокий старт; бег по виражу; финиш; бег 500 м (девушки); бег 3000 м (юноши)	1	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Практическая работа № 20</b> Прыжки в длину с разбега Прыжок в длину с разбега: разбег; отталкивание; полет; приземление	1	
<b>Практическая работа № 21</b> Метание гранаты	1		

	Метание гранаты: держание гранаты; разбег – скрестный шаг; выпуск гранаты		
	<b>Контрольные упражнения:</b> 1. Бег 30 м на время 2. Челночный бег, 310 м 3. Прыжки в длину с места 4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы		
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника коррекции фигуры		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>Практическая работа № 23</b> Общефизическая подготовка Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Самостоятельная работа № 9</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Контрольные тесты для определения физической подготовленности</b> 1. Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег 100 м. 2. Тест на силовую подготовленность: - юноши - подтягивание на перекладине; - девушки - отжимание от гимнастической скамейки, поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову. 3. Тест на выносливость: - юноши - бег 3000 м. - девушки - бег 2000 м. 4. Тесты по ППФП.		
<b>Практическая работа № 24 - Промежуточная аттестация дифференцированный зачет – 8 семестр</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>172</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебные занятия проводятся с применением интерактивных форм работы, которые стимулируют познавательную мотивацию обучающихся, помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, способствуют установлению доброжелательной атмосферы. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, дает возможность приобрести навык самостоятельного решения проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Для позитивного восприятия обучающимися требований преподавателя, привлечения их внимания к обсуждаемой на учебном занятии информации, активизации их познавательной деятельности между преподавателем и обучающимися устанавливаются доверительные отношения.

На учебном занятии соблюдаются общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (преподавателем) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение реализации рабочей программы**

Реализация программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечена следующими специальными помещениями:

1. спортивный зал, оснащенный:

площадки для игры в баскетбол, волейбол, канат для лазания на крючках;

2. малый спортивный зал, оснащенный:

стол теннисный, тренажер гимнастический, брусья средние, козел для прыжков, конь для опорных прыжков, конь с ручками;

3. тренажерный зал, оснащенный:

беговые дорожки, велотренажеры, станок - жим лежа, тренажер для развития мышц спины и пресса, устройство для развития тазобедренных суставов, тренажер многоцелевой «стенка», гантели разного веса, перекладина универсальная;

инвентарь:

мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, скакалки;

4. открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; оснащенность оборудованием:

компьютер с выходом в интернет - 1шт.

программное обеспечение:

– лицензионное программное обеспечения общего и специального назначения: Microsoft Windows; Microsoft Office Professional Plus;

– Zoom (бесплатная версия) – свободно-распространяемое ПО.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура библиотечный фонд укомплектован печатными и электронными образовательными и информационными ресурсами.

##### **3.2.1 Основные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование).— URL: <https://urait.ru/bcode/448586> — Текст : электронный.

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование).— URL: <https://urait.ru/bcode/448769> — Текст : электронный

##### **3.2.2 Дополнительные источники**

1. Бегидова, Тамара Павловна. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО: Учебное пособие / Т. П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Электрон. дан. col. - М : Издательство Юрайт, 2018. - 191 с. - (Профессиональное образование). —

Текст : электронный. – URL: <http://www.biblio-online.ru/book/BAED3ED4-6377-473D-A2F5-227BF5D2DE1D>

2. Завьялова, Татьяна Павловна. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся: Учебное пособие / Т. П. Завьялова. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Издательство Юрайт, 2018. - 184 с. - (Университеты России). — Текст : электронный. – URL: <http://www.biblio-online.ru/book/BF530E35-92DC-48BF-BFDF-245288B3B804>

3. Никитушкин, Виктор Григорьевич. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: Учебное пособие / В. Г. Никитушкин. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Издательство Юрайт, 2018. - 217 с. - (Профессиональное образование). — Текст : электронный. – URL: <http://www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63>

4. ОГСЭ.04 Физическая культура : методические указания к практическим занятиям для обучающихся по программам подготовки специалистов среднего звена очной формы обучения / ТИУ ; сост. А. Н. Лиханов. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 16 с. - Текст : непосредственный.

5. ОГСЭ.04 Физическая культура : методические указания к организации самостоятельной работы для обучающихся по программам подготовки специалистов среднего звена очной формы обучения / ТИУ ; сост. А. Н. Лиханов. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 16 с. - Текст : непосредственный.

### **3.2.3 Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО – URL: <https://www.gto.ru/>- Текст : электронный.

2. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» – URL: <http://www.teoriya.ru/journals/>- Текст : электронный.

3. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» – URL: <http://www.teoriya.ru/fkvot/>

4. Международный олимпийский комитет – URL: <http://www.olympic.org/>- Текст : электронный.

5. Международный паралимпийский комитет – URL: <http://www.paralympic.org/>- Текст : электронный.

6. Международные спортивные федерации – URL: [http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp)- Текст : электронный.

7. Российский олимпийский комитет – URL: <http://www.olympic.ru/> - Текст : электронный.

8. Российская Спортивная Энциклопедия – URL: <http://www.libsport.ru/>- Текст : электронный.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели оценки	Методы оценки
<b>ЗНАНИЯ</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>	<p>Знает и понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Знает основы здорового образа жизни.</p> <p>Ориентируется в условиях профессиональной деятельности и знает зоны риска физического здоровья для специальности.</p> <p>Знает средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>Устный опрос; экспертная оценка уровня физической подготовки путем приема нормативов физической подготовки, экспертная оценка выполнения самостоятельных работ; защита рефератов.</p>
<b>УМЕНИЯ</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</li> </ul>	<p>Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Демонстрирует умение применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p> <p>Пользуется средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<p>Наблюдение за участием в учебных играх, тренировочных занятиях;</p> <p>экспертная оценка уровня физической подготовки путем приема нормативов физической подготовки; экспертная оценка выполнения самостоятельных работ; защита рефератов (для специальной медицинской группы).</p>

Оценка уровня развития физических способностей и физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы осуществляется путем приема контрольных нормативов (таблицы 4.1 – 4.4).

Таблица 4.1 – Контрольные нормативы по разделу «Легкая атлетика»

Тесты	2 курс			3 курс			4 курс		
	Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.
<b>ЮНОШИ</b>									
Бег на 100 м (сек)	14,0	14,3	14,6	13,8	14,0	14,3	13,2	13,8	14,0
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)									
вес до 85 кг	9	7	5	12	9	7	15	12	9
вес более 85 кг	7	4	2	10	7	4	12	10	7
Бег 3000 м (мин.,сек)									
вес до 85 кг	13,10	13,50	14,30	12,35	13,10	13,50	12,00	12,35	13,10
вес более 85 кг	13,50	14,40	15,30	13,10	13,50	14,40	12,30	13,10	13,50
<b>ДЕВУШКИ</b>									
Бег на 100 м (сек)	17,0	17,9	18,7	16,0	17,0	17,9	15,7	16,0	17,0



Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», (кол-во раз)	40	30	20	50	40	30	60	50	40
Бег 2000 м (мин., сек)									
вес до 70 кг	11,20	11,50	12,15	10,50	11,20	11,50	10,15	10,50	11,20
вес более 70 кг	11,55	12,40	13,15	11,20	11,55	12,40	10,35	11,20	11,55

Таблица 4.2 – Контрольные нормативы по разделу «Волейбол»

№ п/п	Контрольный норматив	Количество баллов. Результат					
		5	4	3	2	1	Курс
1.	Верхняя передача мяча у стенки	15	13	11	9	6	II
		20	17	14	11	8	
2.	Нижняя передача мяча у стенки	15	13	11	9	6	II
		20	17	14	11	8	
3.	Верхняя передача мяча над собой	15	13	11	9	6	II
		20	17	14	11	8	
4.	Нижняя передача мяча над собой	15	13	11	9	6	II
		20	17	14	11	8	
5.	Верхняя передача мяча на точность	6	5	4	3	2	III,IV
		7	6	5	4	3	
6.	Нижняя передача мяча на точность	6	5	4	3	2	III
		7	6	5	4	3	
7.	Подачи мяча	8	7	6	5	4	IV
		8	7	6	5	4	

Примечание: Верхняя строка баллы для девушек, нижняя для юношей.

Таблица 4.3 – Контрольные нормативы по разделу «Баскетбол»

Контрольное упражнение	Норматив	
	юноши	девушки
1. Передача мяча на скорость (6 м, 30 сек.), количество передач	28	25
2. Ведение мяча с броском из-под щита, количество попаданий из 5 проходов	4	4
3. Скоростное ведение мяча «челнок», сек.	30-19,5	30-24
4. Штрафные броски, количество попаданий из 10 бросков	6	5

Таблица 4.4 – Контрольные нормативы по разделу «Атлетическая гимнастика»

п/п	Упражнения	Оценка		
		«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
1.	Отжимания в упоре лежа на полу Девушки с колен	20	30	40
		15	25	30
2.	Подтягивание на перекладине Девушки на низкой перекладине	6	10	13
		4	8	12
3.	Приседание на одной ноге (другая вперед) Девушки	8	12	15
		6	8	10
4.	Упражнение для проверки скоростных качеств (и. п.			

— основная стойка: 1 — упор присев, 2 — упор лежа, 3 — упор присев, 4 — и. п. Выполнить 6 раз в максимальном темпе), девушкам 4 раза.			
---	--	--	--

Оценка уровня развития физических способностей и физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы осуществляется путем оценки выполнения контрольных упражнений:

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см);
2. Подтягивание на перекладине (юноши);
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
4. Прыжки в длину с места;
5. Бег 100м;
6. Бег: юноши – 3 км, девушки -2 км (без учета времени);
7. Тест Купера – 12-минутное передвижение.

При оценке выполнения контрольных упражнений учитывается не только динамика физической подготовленности, но и демонстрация прилежания и стойкой мотивации обучающихся к занятиям физическими упражнениями.

**Примерные темы рефератов по физической культуре****1. Физическая культура и спорт.**

1. Формирование ценностных ориентаций обучающихся на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
6. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
7. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
8. Средства и методы воспитания физических качеств.
9. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
10. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
11. Организация физического воспитания.
12. Развитие быстроты.
13. Развитие двигательных способностей.
14. Развитие основных физических качеств юношей.
15. Развитие основных физических качеств девушек.
16. Опорно-двигательный аппарат.
17. Развитие силы и мышц.
18. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы.
19. Утренняя гигиеническая гимнастика.
20. Физическая культура и физическое воспитание.
21. Физическое воспитание в семье.
22. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
23. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
24. Физическая культура в колледже.
25. Двигательный режим и его значение.
26. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
27. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
28. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
29. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
30. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
31. Основы спортивной тренировки.
32. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.
33. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
34. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
35. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
36. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
37. Утомление при физической и умственной работе.
38. Восстановление.
39. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
40. Адаптация к физическим упражнениям.
41. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок.
42. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
43. История развития физической культуры как дисциплины.
44. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
45. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
46. Процесс организации здорового образа жизни.
47. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
48. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.

49. Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и т. п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.
50. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
51. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
52. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
53. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
54. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
55. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
56. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.
57. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
58. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.

## **2. Здоровый образ жизни.**

59. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
60. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
61. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
62. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
63. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
64. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
65. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
66. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
67. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
68. Способы улучшения зрения.
69. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
70. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
71. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
72. Влияние физических упражнений на мышцы.
73. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
74. Организация физического воспитания.
75. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
76. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
77. Профилактика травматизма.
78. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
79. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
80. Здоровый образ жизни обучающегося.
81. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
82. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха.
83. Биологические ритмы и сон.
84. Наука о весе тела и питании человека.
85. Формирование двигательных умений и навыков.
86. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
87. Основы спортивной тренировки.
88. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
89. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
90. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
91. Основные системы оздоровительной физической культуры.

92. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
93. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
94. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
95. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
96. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
97. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
98. Развитие выносливости во время занятий спортом.
99. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
100. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
101. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
102. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
103. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
104. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
105. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия).
106. Понятие гиподинамии, гипердинамии.
107. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
108. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма
109. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.
110. Здоровье человека и факторы, его определяющие, требования к организации Здорового Образа Жизни (ЗОЖ).
111. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
112. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
113. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
114. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
115. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
116. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
117. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
118. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
119. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
120. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
121. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
122. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
123. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.

### **3. Виды спорта.**

#### **3.1. Баскетбол.**

124. Баскетбол: азбука баскетбола.
125. Баскетбол: элементы техники.
126. Баскетбол: броски мяча.
127. Баскетбол: организация соревнований.
128. Баскетбол в Тюменской области.
129. Баскетбол. Тюменские спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований.

#### **3.2. Волейбол.**

130. Волейбол: азбука волейбола.
131. Волейбол: передачи.
132. Волейбол: нападающий удар.

133. Волейбол: блокирование.
134. Волейбол: подача.
135. Волейбол: организация соревнований.
136. Волейбол в Тюменской области.
137. Волейбол. Тюменские спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований.

### 3.3. Лёгкая атлетика.

138. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
139. Легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы.
140. Легкая атлетика: история, виды, техника бега.
141. Легкая атлетика: история, виды, техника прыжков.
142. Легкая атлетика: история, виды, техника метаний.
143. Легкая атлетика в Тюменской области.
144. Легкая атлетика. Тюменские спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований.
145. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).

### 3.4. Лыжная подготовка.

146. Лыжная подготовка в системе физического воспитания.
147. Лыжная подготовка: основы техники передвижения.
148. Лыжная подготовка: способы лыжных ходов.
149. Лыжная подготовка: преодоление подъемов и спусков.
150. Лыжная подготовка: подбор инвентаря.
151. Лыжная подготовка в Тюменской области.
152. Лыжная подготовка. Тюменские спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований.
153. Лыжный спорт: перспективы развития.

### 3.5. Плавание.

154. Обучение плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
155. Плавание в Тюменской области.
156. Плавание. Тюменские спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований.
157. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.

### 3.6. Футбол.

158. Футбол: азбука футбола.
159. Футбол: техника футбола.
160. Футбол. Организация соревнований.
161. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
162. ФК «Тюмень» - легенда тюменского футбола.
163. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя т. д.)
164. История Тюменского велоспорта.
165. Тюменские велосипедисты – победители.
166. Олимпийские чемпионы – тюменцы
167. Спортивные арены Тюмени.
168. Спортивные общества Тюмени.
169. Основы и организация туризма.
170. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
171. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
172. Внеклассные занятия физическими упражнениями (организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.).
173. Развитие экстремальных видов спорта.
174. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
175. Бег, как средство укрепления здоровья.
176. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
177. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
178. Возникновение и развитие борьбы как в вида спорта.

- 179. Возникновение и развитие гимнастики.
- 180. История возникновения и развития зимних видов спорта
- 181. Восточные единоборства, их история и развитие как вида спорта.
- 182. Русские национальные виды спорта и игры.
- 183. Национальные виды спорта и игры народов мира.

#### **4. Олимпийское движение.**

- 184. История современных Олимпийских игр как международного спортивного движения
- 185. История возникновения и развития Олимпийских игр.
- 186. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
- 187. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
- 188. Развитие Олимпийского движения в России.
- 189. Международный Олимпийский комитет (МОК, история создания, цели, задачи, содержание деятельности).
- 190. Анализ современных летних Олимпийских игр.
- 191. Анализ современных зимних Олимпийских игр.
- 192. Анализ и результаты 22 летних Олимпийских игр в Москве в 1980 г.

#### **5. ГТО**

- 193. История развития ГТО
- 194. Нормы ГТО
- 195. Послы ГТО
- 196. Техника выполнения нормативов ГТО

#### **6. Творческие работы «Я и физкультура»**

- 197. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие моих личностных качеств.
- 198. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности моих родственников).
- 199. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
- 200. Физическая культура в моей семье.